

Alessandra MOREIRA
Ana Clara REIS
Lavínia GONÇALVES
Lívia AMARANTE
Maria NAIR

Graduandas em Psicologia
UniAcademia

ANGÚSTIA

Estar só não é estar sem companhia
é perder a si mesmo em plena travessia.
Falar uma linguagem única, sempre visível e nua
não se encaixar, não mais caber em nenhum lugar
até na travessia voltar a acreditar.

Estar trancado entre quatro paredes e não poder abraçar, isso pode machucar.
Mas há tantos abraços vazios e frios, beijos amargos e falsos sorrisos largos.
Angústia é ver o que ninguém mais consegue ver, é ver sozinho, de uma forma
que é só sua.
Angústia é não caber mais em si mesmo.
É a solidão do ser, no imenso vazio.

QUEM SOU EU

Quem eu sou?
quem eu vou ser hoje?
quem eles querem que eu seja hoje?
me vendem tantas opções,
que já não sei mais o que realmente gosto de vestir, de comer...
controlam minhas ações.
já não perguntam mais minha opinião.
me vejo perdida,
em tamanha confusão.
vejo tantos corpos
esbanjando perfeição,
a mídia é um mar de rosas,
onde só há espaço pra comparação.
sinto falta,
sinto um vazio...
me vejo buscando atenção,
em uma busca constante lá fora,
me procuro em todo canto,
menos no meu coração.
quem eu vou ser hoje?
quem eu posso ser?
me encontro em quarentena, isolada por um ato de amor.
mas como ousam falar de amor
se eu só consigo enxergar a dor?
dói não poder visitar meus avós,
e nem sair com meus amigos.
dói não poder mais abraçar,
e nem tocar,
como sinal de carinho.
percebo a importância que tem,
e a falta que faz.
na mídia,
notícias ruins chegam a todo vapor!
como ficar bem com excesso de informação?
preciso fazer algo,
preciso ser produtiva.
mas me encontro paralisada,
com esse caos,
que chamamos de vida.
quem eu quero ser hoje?
quem eu posso ser?
em meio a solidão eu tiro minha máscara,
e me encaro nua.
não tenho mais pra onde correr de mim.
estou cansada de compactuar com opiniões, gostos,
de que me fazem ser tudo,
menos minha.
quero me reconhecer,

e me trazer de volta a vida.
sem ir no automático,
me dou uma chance de escolher.
de questionar.
de me reencontrar.
e essa saudade que tanto busco lá fora,
essa vontade de preencher os vazios,
não preciso me preocupar mais.
encontrei aqui,
comigo.
quem eu sou hoje?
hoje eu abraço a solidão.
porque assim eu me abraço.
acolho meus erros,
meus medos,
minhas inseguranças, minhas incertezas
e minhas angústias.
hoje sei quem eu sou.
sei do que gosto. Sei das minhas opiniões, e dos meus propósitos.
hoje eu não uso mais máscara.
não tenho mais medo de me expor.
hoje eu vou me acolhendo,
me abraçando...
vivendo um dia de cada vez.
vou cuidando de mim,
pra poder cuidar do mundo.
sei que logo, logo vou poder abraçar quem amo.
Então, afinal é sobre amor.
abraçar a dor,
pra encontrar o amor.